

Online-Texte der Evangelischen Akademie Bad Boll

Dass Vertrauen und Zutrauen wachsen können

Spiritualität und Verantwortung in den Kursen "Innehalten – mich neu orientieren"

Marliese Dieckmann, Harald Rössle

Ein Beitrag aus der Tagung:

Auf der Suche nach Heilung und Versöhnung

Konsequenzen aus der Weltmissionskonferenz 2005 in Athen

Evangelische Akademie Bad Boll, 22. Oktober 2005, Tagungsnummer: 640605

Tagungsleitung: Bernhard Dinkelaker, Martin Frank, Wolfgang Wagner, Fritz Würschum

Bitte beachten Sie:

Dieser Text ist ausschließlich zum persönlichen, privaten Gebrauch bestimmt. Jede weitere Vervielfältigung und Verbreitung bedarf der ausdrücklichen Genehmigung des Urhebers/der Urheberin bzw. der Evangelischen Akademie Bad Boll.

© 2005 Alle Rechte beim Autor/bei der Autorin dieses Textes

Eine Stellungnahme der Evangelischen Akademie Bad Boll ist mit der Veröffentlichung dieses Textes nicht ausgesprochen.

Evangelische Akademie Bad Boll
Akademieweg 11, D-73087 Bad Boll
E-Mail: info@ev-akademie-boll.de
Internet: www.ev-akademie-boll.de

Dass Vertrauen und Zutrauen wachsen können

Spiritualität und Verantwortung in den Kursen "Innehalten – mich neu orientieren"

Marliese Dieckmann, Harald Rössle

Zeitgleich mit unserer Tagung fand ein Kurs „Innehalten“ statt. Die Teilnehmenden begegneten sich bei den Andachten, Mahlzeiten und Pausen. Einige meinten: „Was ihr theoretisch bearbeitet, das praktizieren wir ja.“ Darum fügen wir einen Beitrag der Studienleitenden hinzu.

Wozu wir einladen

Schon die Kursbezeichnung benennt das Anliegen dieser Kurse: Innehalten ist notwendig, um sich neu orientieren zu können und – so heißt es dann im Einladungstext weiter – dabei Belastendes aus dem beruflichen und persönlichen Leben zu bearbeiten. Das dient zum achtsamen Umgang mit sich selbst und anderen – insbesondere bei Stress, in Konflikten und Krisen. In diesem Sinne fördern die Kurse personale und soziale Identität und Kompetenz. Sie dienen als Hilfe zur Selbsthilfe.

Im „Lernraum“ dieser Kurse gilt es,

- Gefühle ernst zu nehmen und sich ihnen zu überlassen,
- Verletzungen, Enttäuschungen, Glückserfahrungen und Krisen als Teil der eigenen Lebensgeschichte zu begreifen,
- für sich und seine Gefühle Verantwortung zu übernehmen, was Achtsamkeit gegenüber anderen einschließt.

Dies alles soll dazu helfen, dass mehr Kraft und Energie frei werden für das gegenwärtige Leben und dass Vertrauen und Zutrauen wachsen können.

Wir verstehen unser Kursangebot, das auch die Verarbeitung von erlittener Gewalt ermöglicht, als Beitrag zu der vom Ökumenischen Rat der Kirchen ausgerufenen Dekade zur Überwindung von Gewalt.

Wie wir arbeiten

Wir arbeiten mit emotionalen Prozessen und orientieren uns an der Themenzentrierten Interaktion (TZI).

TZI (nach Ruth C. Cohn) ist ein pädagogisches Konzept der Gruppenarbeit, welches entdeckendes, lebendiges Lernen und gute Kommunikation fördert.

Die Arbeit mit emotionalen Prozessen (nach Anne Wilson Schaef und anderen) erlaubt, unter der Obhut eines aufmerksamen Begleiters, Gefühle und körperliche Impulse unzensuriert zuzulassen. Dies

bietet die Möglichkeit, belastende Erlebnisse durchzuarbeiten (auf Matratzen am Rande der Gruppe im Gruppenraum oder im Nebenraum). Die nachfolgende Integrationsarbeit wird durch die Gruppe unterstützt. Die Intensität dieser Arbeitsform bestimmt die emotionale Dichte und Dynamik dieser Kurse.

Ein Thema, dazu ausgewählte biblische und literarische Texte, Morgenmeditation, persönliche Anliegen der Teilnehmenden, Austausch zu spontan gemalten Bildern, Reaktionen auf Mitteilungen aus der Arbeit mit emotionalen Prozessen, meditative Tänze und einfühlsame Körperarbeit sind weitere wichtige Bestandteile unserer Kurskomposition.

Anliegen und Ziele

Wir verstehen diese Kurse als Persönlichkeitsbildung im Sinne eines Angebots zur Persönlichkeitsentwicklung und Psychohygiene.

Im Lernraum der Kurse können Teilnehmende üben,

- mit sich und anderen achtsam umzugehen,
- für sich und ihre Gefühle selbst die Verantwortung zu übernehmen,
- sich selbstverantwortlich zu leiten,
- den eigenen Gefühlen zu trauen,
- Belastungen, Konflikte und Krisen zu bearbeiten,
- ihre Kreativität und Lebendigkeit zu entfalten,
- in ihrem Leben Sinn zu erkennen,
- ihre Fähigkeiten wertzuschätzen und Aufgaben zu entdecken
und somit einen eigenen Beitrag zum seelischen und körperlichen Wohlbefinden zu leisten.

Wir wollen den Teilnehmenden ermöglichen, zu erleben, wie heilsam es ist, belastende und krisenhafte Lebenssituationen zu bearbeiten. Wir wollen mehr und mehr die Erfahrung vertiefen helfen, wie persönliche und soziale Befindlichkeit sich gegenseitig bedingen und beeinflussen und wie im Menschen körperliche und seelische Kräfte in einer lebendigen Wechselwirkung stehen. Wenn ein Mensch mit sich im Einklang ist, hat er ein gutes Selbstwertgefühl.

Wir orientieren uns dabei an der Frage nach dem Sinn von Konflikten und Krisen:

- Was macht mir Schwierigkeiten – was ist mir misslungen?
- Habe ich einen Lebensentwurf?
- Was ist meine Aufgabe – was will ich als nächstes angehen?
- Welche Fähigkeiten möchte ich verstärken?
- Gelingen mir Vertrauen und Zutrauen?

Spiritualität ereignet sich

Teilnehmende haben wiederholt darauf hingewiesen, dass sie die Innehalten-Kurse wie Gottesdienst oder Seelsorge erleben und das Sich-der-Gruppe-Mitteilen wie Beichte.

Jeder muss sein Selbstvertrauen finden. Dasselbe gilt für Gottvertrauen. So gesehen entspricht das „Leite dich selbst!“ der TZI dem „Liebe (deinen Nächsten wie) dich selbst“ und ist somit ein seelsorgerliches Anliegen. Eingübt werden kann das in einer Atmosphäre, die angstfrei ist, in der jeder so sein kann, wie er ist. Dies ist Voraussetzung für Veränderung. In einer Gruppe, in der einzelne an ihren Themen arbeiten, entsteht Vertrauen, entsteht ein Wir. Dort "Geheimen" zu veröffentlichen, entspricht dem Wesen der Beichte. Das Innerste zu zeigen heilt.

Mit den Innehalten-Kursen bieten wir also „Räume“ an, in denen Spiritualität erlebt werden kann. Dazu helfen alle Elemente unserer Kurskomposition:

1. Wir wählen ein Thema aus, dazu biblische und sinnstiftende literarische Texte.
2. Am Morgen laden wir zur Morgenmeditation ein. Meditation heißt: zur Mitte, zur inneren Ordnung finden. Es geht darum, in der Gegenwart wach anwesend zu sein, den Atem zu spüren und sich die Körperhaltung bewusst zu machen.
3. Wir tauschen uns aus zu spontan gemalten Bildern, die durch das Thema des Kurses oder/und durch persönliche Anliegen angeregt wurden, die Einzelne mitgebracht haben. Solche Bilder können die Teilnehmenden mit dem Unbewussten in Kontakt bringen. Wir können diese Bilder nutzen, um uns selbst und andere besser kennen zu lernen: unsere Schwächen und Ängste, unsere Stärken, unsere Fähigkeiten und unsere blockierte Energie. Nicht zuletzt sind sie häufig Anstoß zur Arbeit mit emotionalen Prozessen.
4. Nach einer solchen Arbeit teilt die Person der Gruppe von ihrem Erlebten mit. Diese Veröffentlichung hilft zur Integration. Anschließend haben die übrigen Teilnehmenden die Möglichkeit, sich zu äußern, in der Weise des Feedbacks oder indem sie Eigenes, das durch einen solchen Bericht angerührt wurde, mitteilen. Das ist dann häufig ein Anstoß für andere in einen emotionalen Prozess einzusteigen.
5. Meditative Tänze haben sich als große Bereicherung für unsere Kurse erwiesen. Es sind einfache Gruppentänze zu klassischer, geistlicher und folkloristischer Musik. Wir setzen sie ein im Kontakt mit dem Prozess der Gruppe. Diese Meditation in Bewegung fördert das „zur Mitte finden“ sowie Verbundenheit und Vertrauen in der Gruppe. Dazu gehört auch die Symbolik von Tänzern.
6. Für jeden Kurs gestalten wir die Mitte, die das Kursthema symbolisch aufgreift.
7. In der Regel bieten wir am Abend einfühlsame Körperübungen an, die das Bewusstsein wecken, dass wir nicht nur einen Körper haben, sondern Körper sind. Das soll dazu führen, dass wir uns auch im Alltag besser spüren und wahrnehmen.

Inhalte emotionaler Prozesse, die über uns selbst hinausweisen

In der Regel ist es das Wahrnehmen von Gefühlen, das Teilnehmende bewegt, sich in einen emotionalen Prozess einzulassen. Die erste Aufforderung der Begleitenden wird sein: "Bleib bei diesem Gefühl!" Was sich dann entwickelt, ist für beide nicht vorhersehbar. Der emotionale Prozess soll möglichst unbeeinflusst seinen Lauf nehmen. Fühlen ohne Bewertung lässt lebendig sein.

Manche liegen oder sitzen still während des ganzen Prozesses. Andere geraten in heftige Bewegung, jammern, weinen, schreien, wüten... Gefühle können stärker werden, sich verändern, abflauen, wieder anfluten, um schließlich zu verebben.

Häufig führen Auslöser zu vergangenen Ereignissen, die noch einmal in allen Einzelheiten durchlebt werden. Meist sind es schlimme Erfahrungen, die oft nicht mehr oder nur noch nebelhaft bewusst waren. Bei einer solchen Prozessarbeit fallen „hier und jetzt“ und „damals“ zusammen. Die Psyche holt sich das in die Gegenwart, was sie zum Verarbeiten braucht. Es können viele unterschiedliche emotionale Prozesse nötig sein, bis solch ein existenzielles Erlebnis komplett durchgearbeitet und „erledigt“ ist. Da passiert etwas, was eigentlich nicht möglich ist, dass sich rückwirkend Vergangenheit „verändert“. So gewinnen Menschen eine andere Sicht ihrer Geschichte.

Es kommt ebenfalls vor, dass sich Teilnehmende in emotionalen Prozessen sehr authentisch in anderen Zeiten, Kulturen, Personen und Rollen vorfinden, in unbekanntem Sprachen reden, durch Qualen und Tode hindurchgehen, dass sie „kosmische Reisen“ erleben. Auch da gilt, wie bei allen Variationen von emotionalen Prozessen, dass Begleitende dem emotionalen Prozess zu folgen haben, diese Phänomene als subjektive Wahrheit gelten lassen und achten müssen, dass es nicht ihre Sache ist, zu zweifeln, zu kritisieren und zu deuten. Es ist auch da offenbar so, dass die Psyche sich aus dem Unbewussten holt, was sie braucht. Es zeigt sich immer wieder, dass jeder Inhalt – auch der ungewöhnlichste – in Beziehung zur Lebensgeschichte und/oder zur gegenwärtigen Situation der Person steht, zu ihren Fragen, Problemen, Blockaden.

Eine Teilnehmerin schrieb nach einem Kurs: „Ein Prozess ist für mich ein Wunder. Die Seele will eine Geschichte erzählen, und sie arbeitet so lange, bis diese Geschichte erzählt und gehört worden ist... Alle diese Geschichten, alle die Wesen, die in mir aufgetaucht sind, sind Facetten meiner Lebensthemen.“

Es fällt uns auf, dass es in emotionalen Prozessen immer wieder Entsprechungen zu „Nah-Todeserlebnissen“ reanimierter Patienten gibt. Diese sind:

- das Gehen aus dem Körper, auf die „Szene“ herabschauen, keine Schmerzempfindungen mehr haben,
- verändertes Zeiterleben,
- Ablaufen des „Lebensfilms“ (in emotionalen Prozessen meist in Ausschnitten),
- Hindurchgehen durch einen dunklen Tunnel,
- Begegnung mit Verstorbenen,
- Erscheinen eines hellen Lichtes, das Geborgenheit und Liebe ausstrahlt,
- Erleben eines „paradiesischen“ Zustandes, Begegnung mit Engeln,
- ein Gefühl von Leichtigkeit, Wohlbefinden, Frieden und Glück (das dann lange anhält).

Spiritualität und Verantwortung

Spiritualität kann einen „Gedeihraum“ auf tun, in dem sich Selbstwert, Wertebewusstsein, Wirklichkeitssinn und Verantwortlichkeit entfalten können. In Verbindung mit der dreijährigen berufsbegleitenden Weiterbildung „Einzelne begleiten und Gruppen leiten“ bieten die Innehalten-Kurse einen „Lernraum“ für selbstbestimmte längerfristige Aufarbeitungs- und Entwicklungsprozesse und für Empowerment: Menschen, die ihre eigenen Belastungen und Probleme bearbeiten, steigen aus der Opferrolle aus und werden bereit und fähig, Andere zu begleiten. Sie werden fähiger zu eigenständigem und partnerschaftlichem Handeln im persönlichen und beruflichen Leben und in Feldern des bürgerschaftlichen, sozialen und gesellschaftlichen Engagements. Kooperationspartner für diese Arbeit ist POL e. V. Dieser Verein ist aus den Innehalten-Kursen hervorgegangen. Er will als „Hilfe zur Selbsthilfe und Hilfe für andere“ ein Netzwerk sein.

Ungerechtigkeiten in der Gesellschaft oder in einer Institution, die Leiden schaffen, Lebendigkeit und Zusammenleben beeinträchtigen und behindern, betreffen alle beteiligten Personen. Passivität und Resignation helfen, überlebte Strukturen zu verfestigen. Mit Mut, Engagement und Geduld können wir an ihrer Veränderung arbeiten. In diesen Zusammenhang gehört auch, dass Personen oder Institutionen sich mit ihren Ansprüchen und Zielen nach außen oft idealer darstellen, als ihre allzu menschliche Wirklichkeit ist. Erschreckend ist die Resignation von Menschen, die verändern wollten und ausgebrannt auf der Strecke blieben, weil sie nicht an sich selbst gearbeitet haben.

In unserer „Man-müsste“-Gesellschaft, in der ein beliebtes Wort „eigentlich“ heißt, wird vieles nur beredet. Das bewusste Handeln kommt zu kurz. Es ist ein weiter Weg vom Reden über Veränderungen dazu, bestimmte Veränderungen zu wollen und dann zielgerichtet zu handeln. Welche Hindernisse gibt es auf diesem Weg? Da sind Widerstände (innere und äußere), Sachzwänge, nicht überschaubare Konsequenzen, Rücksicht auf Mitmenschen, Angst, Unsicherheit. Will ich, kann ich etwas ändern? Wenn ja, dann muss ich die Initiative ergreifen und mit anderen Menschen Formen der Selbsthilfe entwickeln, die Veränderungen herbeiführen können. So können wir Mitverantwortung übernehmen für Gerechtigkeit, Frieden und Bewahrung der Schöpfung. Es geht darum, Spiritualität zu „erden“: achtsam zu leben mit sich selbst, mit anderen und mit der Erde.

„Ich bin nicht ohnmächtig, ich bin nicht allmächtig, ich bin partiell mächtig“ (Ruth C. Cohn). Innehalten-Kurse bieten die Möglichkeit zur Auseinandersetzung mit unfrei Machendem innerhalb und außerhalb der eigenen Person. Menschen, die freier geworden sind, können mutiger und klarer handeln und auch an der Veränderung von Strukturen arbeiten mit der Frage: Dienen sie den Menschen?

Diese Anfrage geht auch an kirchliche Institutionen, also auch an Veranstaltungen der Akademie: Dienen sie den Menschen?